

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление

**ХОТИТЕ БЫТЬ УСПЕШНЫМ?
НАУЧИТЕСЬ РАЗБИРАТЬСЯ В ЛЮДЯХ!**

Часть 1

**СОЗДАЕМ ОСНОВЫ
ДЛЯ ПЛОДОТВОРНОГО ОБЩЕНИЯ**

<i>Совет 1</i>	
Осознайте свою собственную ценность	14
<i>Совет 2</i>	
Научитесь хорошо относиться к себе	18
<i>Совет 3</i>	
Научитесь открытости	22
<i>Совет 4</i>	
Укрепляйте веру в себя	26
<i>Совет 5</i>	
Концентрируйтесь на своих достоинствах	30
<i>Совет 6</i>	
Исследуйте свои интересы	34
<i>Совет 7</i>	
Настройтесь на доброжелательность	38
<i>Совет 8</i>	
Живите с доверием к миру и людям	42
<i>Совет 9</i>	
Выражайте свои чувства	47
<i>Совет 10</i>	
Будьте благодарны	51

Часть 2
НАЛАЖИВАЕМ КОНТАКТЫ

<i>Совет 11</i>	
Делитесь радостью	56
<i>Совет 12</i>	
Покажите себя в лучшем виде	60
<i>Совет 13</i>	
Ищите в каждом человеке что-то хорошее	65
<i>Совет 14</i>	
Начинайте любое общение с добрых слов	69
<i>Совет 15</i>	
Научитесь вести увлекательные беседы	73
<i>Совет 16</i>	
Станьте хорошим слушателем	78
<i>Совет 17</i>	
Предлагайте помощь	82
<i>Совет 18</i>	
Восхищайтесь людьми	87
<i>Совет 19</i>	
Держитесь естественно	91
<i>Совет 20</i>	
Станьте нужным человеком	95
<i>Совет 21</i>	
Ищите сходство, а не различия	99
<i>Совет 22</i>	
Ищите, чему можно научиться у каждого	104
<i>Совет 23</i>	
Соблюдайте дистанцию	108
<i>Совет 24</i>	
Берите инициативу в свои руки	113
<i>Совет 25</i>	
Воодушевляйте людей	117

Часть 3
УЧИМСЯ РАЗБИРАТЬСЯ В ЛЮДЯХ

<i>Совет 26</i>	
Изучайте язык тела	122
<i>Совет 27</i>	
Развивайте способность к эмпатии	126
<i>Совет 28</i>	
Чтобы лучше узнать человека, задавайте открытые вопросы	130
<i>Совет 29</i>	
Доверяйте своим чувствам	135
<i>Совет 30</i>	
Научитесь распознавать, кто надежен, а кто нет	139
<i>Совет 31</i>	
Отличайте корысть от бескорыстия	143
<i>Совет 32</i>	
Определяйте уровень самооценки окружающих	146
<i>Совет 33</i>	
Разберитесь, кто перед вами — оптимист или пессимист	150
<i>Совет 34</i>	
Распознайте чувствительную и холодную натуру	154
<i>Совет 35</i>	
Правильно выбирайте тех, к кому можно обратиться за помощью	158
<i>Совет 36</i>	
Найдите подход к экстравертам и интровертам	162
<i>Совет 37</i>	
Отличайте людей с логическим мышлением от тех, кто больше полагается на интуицию	166
<i>Совет 38</i>	
Ищите в своем окружении смелых людей	170

Совет 39

Отличайте по-настоящему сильных людей
от тех, кто только кажется таким 174

Совет 40

Замечайте признаки стресса у окружающих 179

Часть 4
СТРОИМ
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Совет 41

Не пытайтесь переделывать другого 184

Совет 42

Избавьтесь от недовольства по отношению
к близким 189

Совет 43

Концентрируйтесь на достоинствах
любимых людей 194

Совет 44

Избавьтесь от неоправданных ожиданий
в отношении близких людей 199

Совет 45

Научитесь с уважением относиться к тем,
кто вам дорог 203

Совет 46

Всегда признавайте свои ошибки 207

Совет 47

Научитесь прощать 211

Совет 48

Возьмите на себя ответственность
за свои эмоции 215

Совет 49

Используйте «Я-сообщения» 219

<i>Совет 50</i>	
Научитесь правильно проявлять заботу	223
<i>Совет 51</i>	
Радуйте своих близких без причин	227
<i>Совет 52</i>	
Дайте друг другу право на свои собственные интересы	231
<i>Совет 53</i>	
Откажитесь от споров	235
<i>Совет 54</i>	
Откажитесь от приказного тона	239
<i>Совет 55</i>	
Научитесь мирно выходить из конфликта	243

Часть 5
УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ
С ТРУДНЫМИ ЛЮДЬМИ

<i>Совет 56</i>	
Обезоружьте тех, кто жаждет соперничать	248
<i>Совет 57</i>	
Научитесь располагать к себе недоброжелателей	252
<i>Совет 58</i>	
Научитесь преодолевать неприязнь	256
<i>Совет 59</i>	
Не позволяйте болтунам утомлять вас	260
<i>Совет 60</i>	
Не позволяйте нахальным и бесцеремонным людям лезть в вашу жизнь	263
<i>Совет 61</i>	
Найдите достойный ответ любителям насмешек	267

<i>Совет 62</i>	
Выходите из-под влияния авторитарных личностей	271
<i>Совет 63</i>	
Не становитесь удобной «жилеткой» для любителей ныть и жаловаться	275
<i>Совет 64</i>	
Не слушайте непрошенных советов	279
<i>Совет 65</i>	
Не верьте льстецам	283

Часть 6
ЗАЩИЩАЕМСЯ
ОТ «ТОКСИЧНЫХ» ЛЮДЕЙ

<i>Совет 66</i>	
Выявите эгоистов в своем окружении	288
<i>Совет 67</i>	
Обезвредьте сплетников и интриганов	293
<i>Совет 68</i>	
Будьте осторожны с неуравновешенными людьми	297
<i>Совет 69</i>	
Научитесь сохранять лицо при встрече с обидчиком	301
<i>Совет 70</i>	
Обезвредьте манипулятора	305

Вступление

**ХОТИТЕ БЫТЬ УСПЕШНЫМ?
НАУЧИТЕСЬ РАЗБИРАТЬСЯ
В ЛЮДЯХ!**

МИР, ГДЕ ЛЮДИ ПОНИМАЮТ ДРУГ ДРУГА, — ЭТО МИР УСПЕХА, РАДОСТИ, ПРОЦВЕТЕНИЯ

Вы понимаете других людей? А самого себя?

Конечно, найдутся те, кто скажет: «Я хорошо знаю себя и прекрасно разбираюсь в людях!» Но, как правило, это самообман. И чем горячее человек доказывает, что он разбирается в людях, тем меньше он их понимает.

Чаще всего нам только кажется, что мы видим людей такими, какие они есть. На самом деле мы общаемся не с реальным человеком, а со своим собственным представлением о нем. И это представление, как правило, искаженное. Иначе мы никогда бы не разочаровывались, не обижались и не говорили бы с горечью: «Он оказался совсем не таким, как я думал!»

Если бы мы понимали и принимали людей такими, какие они есть, а не такими, какими они нам кажутся, — у нас не было бы проблем в общении. Мы находили бы общий язык со всеми. Мы знали бы, как общаться с самыми разными людьми. Мы не ошибались бы в выборе стиля поведения. Мы не позволяли бы себя обмануть. Мы знали бы, кому можно доверять, а кому нет. Мы не конфликтовали бы и не портили бы себе нервы в попытках что-то кому-то доказывать. Мы легко находили бы общий язык и налаживали сотрудничество. У нас было бы больше друзей и просто хороших знакомых, а вражда и неприязнь практически исчезли бы. Жизнь стала бы намного легче и приятнее. Мы чаще достигали бы своих целей. Мир, где люди понимают друг друга, — это мир успеха, радости, процветания.

И это не утопия, такой мир возможен. Вы можете начать создавать его прямо там, где вы находитесь. Вы можете научиться разбираться в людях — видеть их такими, какие они есть, понимать их. Вы можете даже научиться понимать, что думает и чувствует другой человек. Благодаря этому вы наладите прекрасные отношения с теми, кто вам интересен, и защитите себя от разного рода манипуляторов и просто недоброжелателей. Вы начнете понимать, чего ждать от людей, и сможете найти эффективную стратегию общения с каждым.

«ЧИТАТЬ» ЧЕЛОВЕКА? ЭТО НЕ ТАК УЖ И СЛОЖНО!

Если хотите лучше понимать людей, вам нужно лишь стать немного внимательнее и научиться правильно «считывать» информацию, источниками которой являются другие люди.

Каждый человек транслирует нам огромное количество информации о себе! Причем даже не осознавая это. Распознать и правильно интерпретировать эту информацию — значит найти ключик к человеку.

Не для того, чтобы как-то им пользоваться и манипулировать, а для того, чтобы в общении с вами он раскрылся и вы могли лучше понять его. Взаимная открытость и доверие — лучшая основа для плодотворного общения. Научившись понимать людей, вы сослужите прекрасную

службу самому себе, потому что начнете получать не только пользу, но и удовольствие от общения. Вы научитесь общаться на равных с кем угодно, также раскрываясь при этом с наилучшей стороны! Вы научитесь завоевывать расположение людей. Станете тем, с кем хотят общаться! И при этом вам не придется подстраиваться, угождать другим. Вы сможете оставаться самим собой.

Благодаря способности «читать» информацию о человеке вы сможете научиться открытости, доверию — и одновременно защищенности. Вы будете точно знать, с кем можно быть откровенным, а с кем нет. Вы не откроете «тылы» недоброжелателю. Но и честность, порядочность тоже будете распознавать сразу. Может быть, в вашем опыте были ситуации, когда вы настороженно и недоверчиво относились к людям с самыми добрыми намерениями? Теперь вам не придется дуть на воду, обжегшись на молоке. Вы с первого взгляда сможете отличить одно от другого!

В наше время невозможно быть успешным, если вы не разбираетесь в людях и не умеете общаться. В таком случае ежедневные промахи и ошибки практически неизбежны. В чем бы вы ни мечтали преуспеть — в первую очередь надо учиться азам общения.

ЧТО ВЫ НАЙДЕТЕ В ЭТОЙ КНИГЕ

Эта книга — самоучитель. Вы прочитаете здесь множество советов, которые помогут вам стать мастером общения. И главное — сможете сразу же применить их на практике.

Вы узнаете из книги:

- ▶ как создать прочные основы для плодотворного общения, став таким человеком, к которому тянутся люди, который любит и умеет общаться;
- ▶ как налаживать контакты с людьми, как укреплять связи с теми, кто вам интересен, как знакомиться и завоевывать расположение;
- ▶ как научиться разбираться в людях, получать максимум информации о каждом человеке уже в первые минуты общения и находить подход к каждому;
- ▶ как строить прочные долгосрочные отношения, основанные на взаимопонимании и уважении друг к другу,
- ▶ как без ущерба для себя и даже с пользой общаться с так называемыми трудными людьми — с непростыми характерами и не всегда удобными для окружающих привычками;
- ▶ как защитить себя от «токсичных» людей, которых в просторечии еще называют энергетическими вампирами — как не позволить им истощать вас, пользоваться вами и заражать вас своей негативной энергетикой.

В книге вы найдете и теоретический материал, и практические задания, которые помогут вам начать безотлагательно применять полученные знания в реальной жизни.

Часть 1

**СОЗДАЕМ ОСНОВЫ
ДЛЯ ПЛОДОТВОРНОГО
ОБЩЕНИЯ**